

MENINGKATKAN EFEKTIVITAS BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI PIRING PLASTIK

Mistar Lumbantoruan

SD Negeri 12 Pintusona, kab. Samosir

e-mail: mistar_lumbantoruan@yahoo.com

Abstract: The aim of this research is to find out to what extent the plastic plate modification media can increase the effectiveness of learning to throw discs for fifth grade students of SD Negeri 12 Pintusona, Pangururan sub-district, Samosir district. This research was conducted at SD Negeri 12 Pintusona, Pangururan district, Samosir district, North Sumatra province. The subjects of this study were students in grade V. The research data were obtained from the results of student performance tests in throwing discs with a modified plastic plate media approach, which included: the preparation stage, the movement stage, and the final stage of the movement. Based on the results of the research that has been carried out, it can be concluded that learning to throw discs through the modification of plastic plate media in class V SD Negeri 12 Pintusona, Pangururan sub-district, Samosir district, can increase in three face-to-face sessions.

Keywords: disc; plastic plate

Abstrak: Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana media modifikasi piring plastik bisa meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri 12 Pintusona kecamatan Pangururan kabupaten Samosir. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 12 Pintusona kecamatan Pangururan kabupaten Samosir provinsi Sumatera Utara. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V. Data penelitian diperoleh dari hasil tes unjuk kerja siswa dalam melakukan lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik, yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi media piring plastik di kelas V SD Negeri 12 Pintusona kecamatan Pangururan kabupaten Samosir dapat meningkat dalam tiga tatap muka.

Kata Kunci: cakram; piring plastik

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak dapat terlepas dengan keadaan sarana dan prasarana. Keberadaannya sangat penting di dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah. Bagi sekolah yang memiliki fasilitas Pendidikan Jasmani yang memadai akan menambah motivasi guru maupun siswa, karena bisa menunjang kelancaran proses pembelajaran. Namun sebaliknya, jika sekolah-sekolah yang tidak memiliki fasilitas Pendidikan Jasmani yang layak dan memadai, sarana yang di miliki juga sangat terbatas, bahkan sering kali harus mencari lahan kosong atau berdesak-desakan dengan beberapa sekolah lain untuk bisa menggunakan lahan yang ada, maka yang terjadi proses pembelajaran akan berjalan kurang maksimal, sehingga pelaksanaan Pendidikan Jasmani dari hari ke hari hanya begitu-begitu saja dan seringkali membosankan para siswa sendiri.

Salah satu kendala kurang lancarnya pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah, adalah kurang memadainya sarana yang dimiliki oleh sekolah-sekolah tersebut (Purwo, 2020). Disamping itu juga adanya ketergantungan para guru Penjas pada sarana yang standar serta pendekatan pembelajaran pada penyajian teknik-teknik dasar juga standar sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan. Kedua hal tersebut menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan siswa peserta didik.

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan

lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk Pendidikan Jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya.

Atletik cabang lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan. Dalam pembelajaran lempar cakram di Sekolah Dasar, seorang guru dapat menggunakan, memanfaatkan, mengembangkan atau bahkan memodifikasi sarana yang akan digunakan. Dalam situasi dan kondisi Sekolah Dasar dewasa ini, dimana ruang gerak para siswa untuk beraktivitas fisik semakin berkurang, apalagi untuk melakukan kegiatan olahraga kecabangan, maka dengan pendekatan konvensional kiranya pemberian gerak dasar maupun gerak dasar dominan harus banyak dilakukan, seperti jalan, lari, lompat dan lempar. (Sabar & Hanafi, 2020)

Dengan upaya tersebut diharapkan siswa peserta didik akan memiliki pengalaman gerak yang banyak serta beragam, sehingga ia pun akan menjadi anak yang kaya gerak dan bisa membina serta menumbuhkan konsep-konsep gerak yang variatif. Pengembangan sarana Pendidikan Jasmani artinya melengkapi yang sudah ada dengan cara mengadakan, memperbanyak dan membuat alat-alat yang sederhana atau memodifikasi. Tujuannya adalah untuk memberdayakan anak, agar bisa lebih banyak bergerak dalam situasi yang menarik dan gembira tanpa kehilangan esensi Pendidikan Jasmani itu sendiri.

Anak didik perlu dibekali

dengan berbagai gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan dari setiap cabang olahraga, maka alat apapun bisa dimanfaatkan agar siswa tetap memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan akhirnya siswa diharapkan dapat melakukan pola gerak secara benar.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana dan prasarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Kenyataan yang terjadi pada pembelajaran Lempar cakram di SD Negeri 12 Pintusona Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir, kondisi nyata di sekolah, media Cakram hanya tersedia 2 buah, 1 untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SD Negeri 12 Pintusona kecamatan Pangururan kabupaten Samosir tiap kelas berjumlah 13 - 20 siswa, jadi komparasi antara jumlah cakram dan jumlah siswa adalah 2 : 20 putra/ putri. Dari gambaran tersebut dapat dipahami bahwa proses pembelajaran lempar cakram menjadi tidak efektif. Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai saat ini belum bisa memenuhi sarana cakram tersebut

sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 (1 cakram untuk 2 siswa).

Sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk dipenuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan cakram sesuai dengan kondisi ideal, di mana tidak semua sekolah dapat memenuhinya. Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif “modifikatif” untuk mengganti cakram yang memang cukup mahal.

Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik cakram, yaitu: murah dan banyak tersedia atau mudah di dapat. Dari beberapa kriteria media alternatif untuk mengganti cakram tersebut nampaknya piring plastik bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram.

Alasan utama yang menjadi dasar penggunaan piring plastik sebagai media dalam pembelajaran lempar cakram, adalah:

1. Dari segi bentuk, jelas piring plastik ada kemiripan dengan bentuk cakram.
2. Dari segi ketersediaan dan harga, maka piring plastik sangat mudah sekali di dapat di pasar-pasar tradisional dengan harga sangat murah. Piring plastik adalah piring yang terbuat dari bahan utamanya adalah plastik.

Dilihat dari segi berat, sangat jelas bahwa piring plastik lebih ringan dari jenis piring yang terbuat dari

logam maupun kaca. Berdasarkan karakter-teristik dari siswa SD, maka penggunaan piring plastik sudah sesuai bagi siswa SD dengan alasan ketika digunakan tidak memberatkan siswa dan tidak membahayakan siswa.

Dari permasalahan tersebut di atas, maka penulis ingin menerapkan sebuah media pendekatan dalam proses pembelajaran lempar cakram. Piring plastik akan digunakan sebagai media pendekatan dalam meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram pada siswa kelas V SD Negeri 12 Pintusona Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir. Peningkatan efektivitas dalam belajar lempar cakram, adalah mengenai: peningkatan kesungguhan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lempar cakram (peningkatan minat, motivasi, dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran) serta peningkatan hasil belajar siswa melalui unjuk kerja siswa dalam melakukan tes lempar cakram.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 12 Pintusona kecamatan Pangururan kabupaten Samosir provinsi Sumatera Utara. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V. Pelaksanaan penelitian akan dimulai di semester II tahun ajaran 2019/2020. Efektifitas waktu penelitian tindakan kelas ini sangat tergantung keaktifan siswa, guru, dan kolaborator, sehingga hasil yang diharapkan di setiap siklus pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Data penelitian diperoleh dari hasil tes unjuk kerja siswa dalam melakukan lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring

plastik, yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan.

Teknik pengumpulan data berupa tes dan non tes. Teknik tes, berupa tes perbuatan yaitu tes unjuk kerja motorik siswa dalam melakukan lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*). Teknik non tes, berupa pengamatan kesungguhan belajar yang meliputi: partisipasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di SDN 12 Pintusona Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir. Subyek penelitian pada penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas V yang diampu oleh Ibu Saudur Lumban Raja, S.Pd. Jumlah siswa di kelas V yang menjadi responden ini ada 15 siswa. Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas tentang keterampilan gerak lempar cakram menggunakan modifikasi media piring plastik ini guru Penjaskes bersama dua orang kolaborator yaitu Bapak Boyot Bosky Sinaga, S.Pd selaku Guru SDN 4 Janji Martahan kecamatan Harian kabupaten Samosir dan Ibu Rosondang Simare Mare, S.Pd selaku Guru SDN 29 Pardomuan kecamatan Pangururan kabupaten Samosir.

Berdasarkan hasil pra siklus, 1 siswa (4,35%) siswa berkategori sangat baik, 3 siswa (21,74%) siswa berkategori baik, 0 siswa (0%) siswa

berkategori cukup baik, 1 siswa (8,70%) siswa berkategori cukup, 7 siswa (43,48%) siswa berkategori kurang dan 3 siswa (21,74%) siswa berkategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa kelas V SDN 12 Pintusona kecamatan Pangururan kabupaten Samosir mempunyai tingkat Keterampilan Gerak Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik dengan kategori kurang dengan pertimbangan rerata pada pra siklus sebesar 60,34.

Sedangkan tingkat keterampilan Gerak Lempar Cakram menggunakan modifikasi media Piring Plastik berdasarkan perolehan nilai yang telah diperoleh oleh siswa maka secara keseluruhan terdapat 4 siswa atau 26,09% tuntas belajar dan 11 siswa atau 73,91% belum tuntas belajar.

Siklus I

Perencanaan

Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan. RPP disusun secara kolaborasi dengan guru penjaskes kelas V SDN 12 Pintusona Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir yang kemudian dikonsultasikan dengan kolaborator Guru Penjaskes. RPP ini berisi tentang rencana kegiatan pembelajaran berdasarkan materi yang akan disampaikan oleh guru yaitu materi tentang lempar cakram. Penyusunan RPP disesuaikan dengan langkah-langkah Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan pendekatan bermain yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak lempar cakram siswa menggunakan modifikasi piring plastik. RPP yang telah disepakati digunakan sebagai pedoman pembelajaran

Pendidikan Jasmani Kesehatan di kelas V SD Negeri 12 Pintusona Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosira. RPP ini disusun untuk satu kali pertemuan.

Tindakan

Berdasarkan hasil siklus I tersebut, 2 siswa (17,39%) siswa berkategori sangat baik, 5 siswa (34,78%) siswa berkategori baik, 2 siswa (13,04%) siswa berkategori cukup baik, 5 siswa (34,78%) siswa berkategori cukup, 1 siswa (4,35%) siswa berkategori kurang dan 0 siswa (0%) siswa berkategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa kelas V SDN 12 Pintusona kecamatan Pangururan kabupaten Samosir mempunyai tingkat Keterampilan Gerak

Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik dengan kategori baik dengan pertimbangan rerata pada siklus I sebesar 76. Sedangkan tingkat Keterampilan Gerak Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik berdasarkan perolehan nilai yang telah diperoleh oleh siswa maka secara keseluruhan terdapat 8 siswa atau 52,18% tuntas belajar dan 7 siswa atau 47,82% belum tuntas belajar.

Dalam prose pembelajaran pendidikan jasmani kelas V SD Negeri 12 Pintusona kecamatan Pangururan kabupaten Samosir ini juga diperoleh data pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator terkait tentang berjalannya pembelajaran tersebut. Secara garis besar kolaborator menyatakan bahwa dalam pembelajaran telah diawali dengan baik dalam menyiapkan dan menyampaikan pokok materi ajar yang akan disampaikan. Dalam penyampaian materi seorang guru harus mampu memberikan ilustrasi atau orang coba agar pembelajaran dapat tersampaikan dengan runtut dan menekankan pada gerakan yang sulit dilakukan oleh siswa. Dalam mengelola kelas kolaborator menya-

rankan untuk bisa mencakup seluruh siswa dan posisi siswa juga harus dapat melihat dari sudut pandang yang dirasa tepat untuk melihat gerakan lempar cakram.

Refleksi

Kegiatan refleksi ini dimaksudkan sebagai bahan masukan pada perencanaan siklus selanjutnya. Refleksi pada siklus I dilakukan oleh peneliti. Tujuan dari kegiatan refleksi ini adalah untuk membahas hal-hal apa saja yang menjadi hambatan pada pelaksanaan siklus I. Adapun hasil refleksi yang diperoleh pada siklus I dapat dilihat pada tabel 1.

Siklus II

Perencanaan

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran atau RPP disusun sebelum kegiatan Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan. RPP disusun secara kolaborasi dengan guru penjaskes kelas

V SDN 12 Pintusona Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir. RPP ini berisi tentang rencana kegiatan pembelajaran berdasarkan materi yang akan disampaikan oleh guru yaitu materi tentang lempar cakram. Penyusunan RPP disesuaikan dengan langkah-langkah Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan pendekatan bermain yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak lempar cakram siswa menggunakan modifikasi piring plastik. RPP yang telah disepakati digunakan sebagai pedoman pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan di kelas V SD Negeri 12 Pintusona Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir. RPP ini disusun untuk satu kali pertemuan.

Pelaksanaan

Berdasarkan hasil pra siklus tersebut, 5 siswa (30,43%) siswa berkategori sangat baik, 8 siswa (52,17%) siswa berkategori baik, 1 siswa (8,7%) siswa berkategori cukup

Tabel 1. Refleksi Siklus I dan Rencana Perbaikan Siklus II

Refleksi Siklus I	Rencana Perbaikan Siklus II
Setelah melakukan permainan memasukan piring ke gawang tetapi hasil penilaian masih ada siswa yang hasil lemparannya keluar dari area yang telah ditentukan.	Membuat Permainan yang mampu memfokuskan lebih jelas arahnya agar dapat melatih siswa untuk melempar area yang telah ditentukan
Siswa terlihat menikmati permainan yang ada, tetapi waktu yang diberikan masih dirasa kurang.	Waktu permainan dan kesempatan Siswa melakukan permainan diperbanyak agar siswa dapat mampu menikmati dan meningkatkan kemahirannya.
Siswa terlihat kesulitan dan masih bertanya terlebih dahulu sebelum melakukan lemparan dilanpangan yang sesungguhnya	Perlu adanya bimbingan secara khusus terlebih dahulu bagi siswa yang masih kesulitan agar penyelesaian masalah dapat tepat sasaran.

baik, 1 siswa (8,7%) siswa berkategori cukup, 0 siswa (0%) siswa berkategori kurang dan 0 siswa (0%) siswa berkategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa kelas V SD Negeri 12 Pintusona Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir mempunyai tingkat Keterampilan Gerak Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik dengan kategori baik dengan pertimbangan rerata pada siklus I sebesar 81,73.

Sedangkan tingkat Keterampilan Gerak Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik berdasarkan perolehan nilai yang telah diperoleh oleh siswa maka secara keseluruhan terdapat 12 siswa atau 82,61% tuntas belajar dan 3 siswa atau 17,39% belum tuntas belajar.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani kelas V SD Negeri 12 Pintusona Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir ini juga diperoleh data pengamatan lanjutan yang dilakukan oleh kolabolator terkait tentang berjalannya pembelajaran pada siklus II. Secara garis besar kolabolator menyatakan bahwa pembelajaran telah mengalami perubahan dari pada proses pembelajaran di siklus I. Di mana guru telah mampu memberikan fasilitas media piring plastik sesuai dengan jumlah siswa yang ada dan memberikan sarana permainan yang mampu mengatasi masalah yang sebagian besar siswa alami. Di sisi lain, guru juga mampu memberikan arahan langsung sesuai dengan kesulitan yang dialami oleh siswa. Sehingga siswa khusus mendapatkan perhatian dari guru yang akan meningkatkan mental dan memberikan arahan perubahan dari hal yang sulit

menjadi mudah untuk dilakukan.

Pemberiaan keleluasaan pada anak untuk memperbanyak latihan yaitu siswa telah memiliki alat masing-masing dan memiliki waktu untuk bermain yang banyak. Sehingga proses latihan yang awalnya terbatas maka di siklus II ini siswa leluasa mengeluarkan kemampuannya yang disertai bimbingan langsung dari guru.

Refleksi

Kegiatan refleksi ini dimaksudkan sebagai bahan masukan pada perencanaan siklus selanjutnya atau pembelajaran selanjutnya. Dari hasil pembelajaran siklus II ini telah drasa cukup berhasil dikarenakan siswa telah mencapai ketuntasan belajar sebesar 82,61%. Sebuah pembelajaran akan berjalan dengan lancar dan maksimal apabila tersedia sarana dan prasarana yang memadai. Hal ini tercermin pada pembelajaran lempar cakram kelas V di SD Negeri 12 Pintusona Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir dengan media yang dimodifikasi yaitu piring plastik. Dalam pelaksanaan pembelajaran menunjukkan bahwa dengan sarana yang memadai siswa akan lebih aktif dan tidak terhalang oleh teman mereka sendiri. Di sisi lain, materi ajar juga harus dikemas dan disampaikan dengan baik sehingga siswa dapat menemui kesulitan dan dapat memecahkan kesulitan tersebut melalui bimbingan dari guru. Sehingga perlu adanya pola interaksi yang baik antara siswa, guru dan sekolah. Di mana tersediannya sarana dan pengemasan pembelajaran yang menarik akan mampu memberikan hal positif bagi siswa.

Pembahasan

Penelitian Tindakan Kelas

meliputi 2 siklus yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada siklus II tahap-tahap yang dilakukan merupakan perbaikan pada siklus sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari data tes yang berupa tingkatan keterampilan gerak siswa yang diperoleh melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan materi lempar cakram yang medianya dimodifikasi menggunakan piring plastik. Hasil dari kedua siklus tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan ketuntasan belajar siswa dengan modifikasi media pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi lempar cakram siswa kelas V SD Negeri 12 Pintusona Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir.

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa dengan pengemasan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan usia anak akan mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan keterampilan gerak siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar pada dewasa ini mendapatkan perhatian yang baik. Hal ini dikarenakan karakter siswa sekolah dasar masih memiliki karakter untuk bermain. Sehingga anak lebih senang untuk belajar gerak daripada pembelajaran di kelas. Keadaan ini harus mendapatkan respon yang baik dari sekolah maupun guru penjaskes itu sendiri.

Akan tetapi, karakter siswa sekolah dasar ini masih jauh berbeda dengan anak sekolah menengah. Biasanya karakteristik yang masih melekat pada diri para siswa Sekolah

Dasar ini adalah menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak hal, seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan Bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak (Rambe, Haetami, & Triansyah, 2019). Perbedaan ini terjadi pada tingkat keterampilan gerak tubuh dan keterampilan gerak untuk olahraga tertentu. Karakter yang masih lemah maka perlu adanya pemberian sarana yang disesuaikan dengan kemampuan siswasekolah dasar. Selain itu, daya tangkap siswa sekolah dasar juga belum se tanggap siswa sekolah menengah. Selain dengan pemberian sarana yang sesuai maka perlu adanya modifikasi dari sarana itu sendiri dan pengemasan pembelajarannya. Hal ini ditujukan agar siswa dapat dapat menerima materi ajar dengan mudah dan mendapatkan hasil yang baik.

Dalam penelitian ini dengan pemberian modifikasi media yaitu dengan piring plastik pada materi lempar cakram maka akan memudahkan siswa dalam memegang, mengayun dan melempar. Hal ini dikarenakan cakram yang sesungguhnya mempunyai berat yang belum sesuai dipakai oleh siswa sekolah dasar. Media menunjukkan fungsi atau perannya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama dalam proses belajar siswa dan isi pelajaran (Tafonao, 2018). Keberhasilan proses belajar juga dapat ditentukan dengan tersedianya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah.

Secara khusus dalam pembelajaran lempar cakram dengan modifikasi media piring plastik dan memberikan permainan yang sesuai akan memudahkan siswa dalam

menerima materi dan menerima konsep yang benar dalam teknik dasar lempar cakram. Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan belajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar yang maksimal. Dengan modifikasi media ini akan memudahkan siswa dalam melakukan lempar cakram yang pada hakikatnya lempar cakram sesungguhnya memiliki tingkat kesulitan yang memungkinkan siswa sekolah dasar belum tentu bisa melakukan. Sehingga dengan modifikasi media ini sangat mampu memberikan perubahan yang maksimal untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa serta efektifitas belajar mengajar.

Suatu hal yang baik dilakukan dalam proses pembelajaran yang disesuaikan dengan perkembangan diri pada siswa sekolah dasar. Siswa sekolah dasar memiliki perkembangan kognitif dari benda riil ke benda manipulatif. Hal ini dikarenakan belum adanya pengalaman yang lebih baik dari siswa sekolah dasar sehingga perlu adanya perlakuan yang ringan ke perlakuan yang berat. Sehingga siswa memiliki pengalaman keberhasilan dalam melakukan gerak dalam lempar cakram. Keadaan ini akan membawa siswa untuk memiliki peningkatan psikis untuk dapat melakukan keterampilan yang lebih sulit dari sebelumnya.

Proses pembekalan perkembangan secara bertahap akan memberikan kesempatan siswa untuk

memiliki peningkatan yang menyeluruh dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Kapasitas pemahaman yang dimiliki siswa masih belum maksimal sehingga perlu adanya bimbingan dari guru secara bertahap untuk memahami dan memiliki keterampilan dari tingkat rendah ke tingkat yang tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi media piring plastik di kelas V SD Negeri 12 Pintusona kecamatan Pangururan kabupaten Samosir dapat meningkat dalam tiga tatap muka.

Dengan diketahuinya peningkatan efektivitas belajar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri 12 Pintusona Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir dengan modifikasi media piring plastik, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku pendidikan jasmani, yaitu:

1. Hasil penelitian ini sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam pembelajaran yang mampu memperhatikan kekatifan dan hasil belajar siswa.
2. Peningkatkan ketuntasan belajar siswa melalui modifikasi media belajar akan memudahkan siswa dalam memahami dan mempraktikkan cabang olahraga lempar cakram.

DAFTAR PUSTAKA

- Purwo, B. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada SMP Negeri 2 Maospati Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan. *Eduscotech*, 1(2), 49-56.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146-165.
- Rambe, A., Haetami, M., & Triansyah, A. 2019. UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA MODIFIKASI PIRING PLASTIK. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(7), 149-158.
- Sabar, F. S., & Hanafi, M. (2020). PENGGUNAAN MEDIA PIRING PLASTIK TERHADAP HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 2 SUKODONO SIDOARJO. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 128-136.
- Tafonao, T. (2018). Peranan media pembelajaran dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103-114.